

## Sport Massage bagi Masyarakat Desa Sumberejo Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal 2020

Bertika Kusuma<sup>1</sup>, Ibnu Fatkhu Royana<sup>2</sup>, Donny Anhar Fahmi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas PGRI Semarang

<sup>1</sup>[bertikakusuma@gmail.com](mailto:bertikakusuma@gmail.com), <sup>2</sup>[ibnufatkhuroyana@upgris.ac.id](mailto:ibnufatkhuroyana@upgris.ac.id),  
<sup>3</sup>[dominyanhar@upgris.ac.id](mailto:dominyanhar@upgris.ac.id)

### Abstrak

Desa Sumberejo, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kendal merupakan desa yang berbatasan langsung dengan Kota Semarang tepatnya di sebelah barat terminal Mangkang. Kondisi sosial budaya yang beragam, kegiatan yang menonjol pada daerah ini adalah kawasan industri dan kelautan (tambak, perikanan, dan pariwisata). Tetapi masyarakatnya sangat toleran terhadap keanekaragaman sosial, ekonomi maupun keamanan, dibuktikan ketika kita meminta ijin untuk melakukan kegiatan PKM (Program Kemitraan Masyarakat) disambut baik oleh perangkat Desa maupun masyarakat. Kegiatan PKM yang dilakukan Tim dari KKN UPGRIS yang bertema Sport Massage bagi Masyarakat sarasannya adalah ibu-ibu Tim Penggerak PKK Desa yang terdiri dari perwakilan ibu-ibu PKK dari tingkat RW dan Dusun. Kegiatan diikuti oleh 33 orang, dengan dibantu oleh Tim KKN UPGRIS serta perangkat desa. Kegiatan yang dilakukan adalah teori dan praktek, paparan materi mengenai pengenalan Sport Massage, fisiologi manusia, sistem peredaran darah, Sport massage macam dan manfaat, cara, alat yang dibutuhkan, kegiatan praktek dilakukan dengan cara memberikan pelatihan secara bertahap perbagian dari kaki, badan, tangan dan kepala. Ibu-ibu PKK melihat terlebih dahulu kemudian mempraktekkan dengan ibu-ibu PKK yang lain. Peserta kegiatan sangat antusias mengikuti kegiatan dan mampu memahami materi pelatihan yang diberikan. Harapannya peserta pelatihan mampu menyalurkan dan mengaplikasikan kepada orang lain.

**Kata kunci:** Desa Sumberejo, PKK, *Sport Massage*

### 1. PENDAHULUAN

Maraknya aktivitas dan kegiatan masyarakat dalam mengerjakan badan atau olahraga dewasa ini serta semakin meningkatnya baik jenis kegiatan tidak luput dengan terjadi kelelahan maupun cedera. Pengertian Massage/Pijit disebut juga dengan pijatan yang berarti sentuhan yang dilakukan dengan sadar. Menurut Fallows dan Russel (2003), pijit adalah hal yang dilakukan dengan rasa tenang dan rileks yang diikuti saling bercengkrama.

Manfaat sport massage Menurut Price tahun 1997, massage secara luas diakui sebagai tindakan yang memberikan manfaat sebagai berikut: menimbulkan relaksasi sehingga meringankan kelelahan jasmani dan rohani dikarenakan sistem saraf simpatis mengalami penurunan aktivitas yang akhirnya mengakibatkan turunnya tekanan darah. Mengurangi nyeri memperbaiki sirkulasi darah pada otot sehingga mengurangi nyeri dan inflamasi, dikarenakan massage meningkatkan sirkulasi baik darah maupun getah bening (Price, 1997). Memperbaiki organ tubuh memperbaiki secara langsung maupun tidak langsung fungsi setiap organ internal berdasarkan filosofi aliran energi meridian massage mampu memperbaiki aliran peredaran energi (meridian) didalam tubuh menjadi positif sehingga memperbaiki energi tubuh yang sudah lemah (Pang Chang, 2000). Memperbaiki postur tubuh, menurut Bambang tahun 2002 otot yang tegang menyebabkan nyeri dan bergesernya tulang belakang keluar dari posisi normal sehingga postur tubuh mengalami perubahan, massage berfungsi untuk menstimulasi saraf otonom yang dapat mengendurkan ketegangan otot.

Warga desa Sumberejo kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal masih awan kaitanya dengan sport massage, namun mereka memahami arti pijat harus datang ke tukang pijat ketika mengalami sakit, meriang, kuarang enak badan, panas, cidera saat melakukan aktivitas olahraga di desa dan untuk tukang pijat tradisional.

## **2. DASAR TEORI /MATERIAL DAN METODOLOGI/PERANCANGAN**

Metode yang digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi pelatihan, adalah: (1) Ceramah, (2) Tanya jawab, (3) Demonstrasi, dan (4) Praktek.

Sasaran dalam pelatihan ini adalah ibu-ibu Tim penggerak PKK Desa Sumberejo, sebanyak 33 orang. Kegiatan dibantu mahasiswa KKN UPGRIS dan TIM dosen pengabdian Sport Massage.

Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdian untuk memperlancar pelatihan massage bagi warga desa Sumberejo adalah sebagai berikut:

1. Pada awal dan akhir pelatihan diadakan tanya jawab mengenai pijat oleh tim pengabdian.
2. Materi teori ilmu pendukung dalam pelatihan diisi oleh para pengabdian dari dosen-dosen PJKR yang memiliki kompetensi dalam bidang terapi massage.
3. Materi praktek yang diberikan adalah langkah awal penanganan cedera, proses pemijatan, dan terapi penyembuhan pasca pemijatan.
4. Evaluasi, pesan dan kesan mengenai pelatihan serta manfaat yang di dapat.

## **3. PEMBAHASAN**

Berdasarkan pada program kerja dan target tim PKM hingga saat ini pelaksanaan program telah mencapai 100% dari total keseluruhan rancangan program, Kegiatan yang dilakukan adalah teori dan praktek, paparan materi mengenai pengenalan Sport Massage, fisiologi manusia, sistem peredaran darah, Sport massage macam dan manfaat, cara, alat yang dibutuhkan, kegiatan praktek

1. Sosialisasi pengantar massage olahraga.  
Mensosialisasikan pada masyarakat utamanya Desa Sumberejo, Kecamatan Kaliwungu bahawanya sport massage berbeda dengan pijat tradisional. Sport massage mempunyai banyak manfaat bagi tubuh manusia. Sasaran PKM adalah ibu-ibu PKK Desa Sumberejo, kecamatan Kaliwungu.
2. Fisiologi dan sistem peredaran darah  
Memaparkan fisiologi manusia. Fisiologi adalah ilmu mengenai letak organ tubuh manusia dan fungsinya. Sistem peredaran darah dijelaskan diawal karena akan membantu proses sport massage, mengarah mengikuti aliran darah pada tubuh.
3. Sport massage, macamnya, dan manfaatnya, Cara, alat yang dibutuhkan  
Sport massage adalah seni menggerakkan jari-jari tangan untuk menggerus atau melancarkan peredaran tubuh manusia yang mengarah mengikuti aliran darah manusia. Tujuan massage olahraga adalah untuk terapi, kesehatan dan cedera. Cara melakukan massage, ada freksen, tepotemen, walken, pertisase, efurase. Alat yang digunakan ada body lotion atau minyak zaitun, handuk, sarung, dan bantal kecil
4. Praktek sport massage  
Dilakukan bertahap dari segemn kaki, badan, tangan dan kepala. Diberikan contoh terlebih dahulu, ibu-ibu melihat kemudian mempraktekkan dengan temannya, apabila mengalami kesulitan boleh mengajukan pertanyaan dan dibantu oleh masahsiswa dari PJKR yang membantu PKM

## **4. KESIMPULAN**

Masyarakat Desa Sumberejo Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal utamanya ibu-ibu PKK yang mengikuti Kegiatan PKM sport massage sangat antusias mengikuti pelatihan dan pemahaman fungsi dan manfaatnya. Saat sosialisasi diawal sangat memperhatikan pemaparan materi. Saat paling menarik adalah kegiatan ibu-ibu PKK sangat memperhatikan saat diberikan contoh praktek sport massage, banyak yang melakukan dengan riang gembira dan akan mengaplikasikan pada anggota keluarga setelah mengikuti pelatihan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Bambang wijanarko,2002,Sport massage,Jakarta: Yuma Pressindo
- [2] Piarce.C.E., 1999, *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*, Jakarta: Gramedia Pres.
- [3] Pan Chang, 2000, *Praktek Terapi Tuina Cina*, Jakarta: Harmini Pres.